

ZUZANA  
STRÁSKÁ

modelka, Elite Prague

LUCIE  
PODLUCKÁ

PR manažerka

*Proč jste si vybrala jógu na paddleboardech?*

SUP yoga neboli jóga na paddleboardu je všestranný sport. Kromě obecně známých pozitivních vlivů jógy tady nabízí další: v první řadě je to díky neustálému balancování opravdu komplexní posilovačka s důrazem na střed těla.

*Jak často cvičíte?*

Na řece mě najdete třikrát týdně, když je hezky, tak klidně každý den.

*Na jaké partie se tato jóga zaměřuje?*

Je to komplexní cvičení, které vám posílí střed těla, tedy břicho, hýždě a hluboký stabilizační systém, zároveň pracují i lýtka a samozřejmě paže při pádlování.

*Váš tip, kam chodit?*

Sřetecký ostrov, Pltka boards. Toto místo jsem si vybrala pro ideální dostupnost z centra, příjemné zázemí, rozumné ceny a můžeme se tam potkat na mých lekcích. ([www.pltka.cz](http://www.pltka.cz))

BARBARA  
NESVADBOVÁ

spisovatelka a šéfredaktorka BAZAARU

*Proč jste si vybrala pilates na reformerech?*

Doporučila mi ho kamarádka, když už jsem se až příliš hrbila. Je to jedno z mála cvičení, které mě vysloveně těší, a hlavně funguje. Je to záhadné, ale každý, kdo cvičí pilates, začne mít přirozeně radši své vlastní tělo.

*Jak často cvičíte?*

Většinou třikrát týdně. Ráno v osm. Bývaly doby, kdy jsem se snažila každý den, tolik času ale teď už najít neumím.

*Na jaké partie se pilates na reformerech zaměřuje?*

S pilates si můžete procvičit opravdu celé tělo, já sama preferuji cvičení na záda a na ruce, celé dny sedím u počítače, tak se to hodí.

*Váš tip, kam chodit?*

More Than Pilates ([www.morethanpilates.cz](http://www.morethanpilates.cz))

*Jaké jsou výhody tenisu?*

K tenisu mám osobní vztah. Rodiče mě vedli ke sportu a teď jsem jim za to vděčná. Tenis hraju odmalička.

*Jak často cvičíte?*

Téměř denně běhám, cvičím jógu a tenis hraji právě o víkendech s přítelem, tátou či kamarády.

*Na jaké partie se tenis zaměřuje?*

Člověk se dost naběhá, zapotí a spálí u toho hodně energie, takže je to zábavnější aerobní cvičení. Výpady zpevní zadní partie.

*S jakými sporty ho nejraději kombinujete?* Jóga, zase jóga a běh. Jógu zmiňuji dvakrát záměrně, poslední dobou se mi osvědčilo hodně protahovat svaly. Pokud jste jako malé dělaly vrcholový sport, víte o čem mluvím. Svaly rychle rostou a postava se zvětšuje místo zmenšuje. Proto je dobré je hodně natahovat a uvolňovat.

*Jak hubnout  
a sportovat  
tak, aby vás  
to bavilo?*

*Vyberte si to,  
co je vašemu  
naturelu  
nejbližší...*

LUCIE  
JANOTOVÁ

módní ředitelka BAZAARU

*Proč jste si vybrala cvičení BodyBody?*

Vzhledem k tomu, že mám miminko a navíc pracuji na plný úvazek, hledala jsem cvičení, které se bude zaměřovat na celé tělo a přitom bude rychlé. Elektrická stimulace svalů BodyBody je ideální – trénink trvá jen dvacet minut.

*Jak často cvičíte?*

Snažím se dvakrát týdně a musím říct, že již po měsíci na sobě pozoruji výsledky.

*Na jaké partie se zaměřujete?*

Výhodou BodyBody je nejen to, že posílíte a vytvarujete svaly celého těla, ale hlavně snížíte celkový podíl tělesného tuku nebo třeba zmírníte bolesti zad, které mě po porodu trápí.

*S jakým cvičením trénink nejraději kombinujete?*

O víkendu s manželem běháme a moji srdeční záležitostí bylo a bude pilates na reformerech.

*Váš tip, kam chodit?*

BodyBody Holešovice ([www.bodybody.cz/kontakt/holesovice](http://www.bodybody.cz/kontakt/holesovice))